– *El dominio del movimiento* –

El movimiento es pensamiento, es emoción, acción, expresión…
Está presente en todas las artes y en todo aquello que forma el mundo externo e interno del hombre.

Las bases esenciales del sistema:

I. EL ESPACIO.
   Lo concibe a partir del cuerpo de la persona que baila y de sus límites, estando estos delimitados por el radio de acción normal de los miembros del cuerpo en su máxima extensión a partir del cuerpo inmóvil. A este espacio le denomina "Kinesfera", y es el espacio en que el cuerpo puede moverse. Las tres dimensiones de este espacio son: vertical, horizontal y transversal, y corresponden respectivamente a la altura, a la anchura y a la profundidad del mismo.

II.
Las doce direcciones

Los gestos se dirigen y se orientan en este espacio: vertical siguiendo doce direcciones. Estas se obtienen mediante la combinación dos por dos de las tres dimensiones: vertical (arriba-abajo), horizontal (izquierda-derecha), transversal (delante-detrás). De este modo se obtienen las direcciones:

1. arriba-derecha;
2. abajo-detrás;
3. izquierda-delante;
4. abajo-derecha;
5. arriba-detrás;
6. derecha-delante;
7. abajo-izquierda;
8. arriba-delante;
9. derecha-detrás;
10. Arriba-izquierda;
11. Abajo-delante;
12. Izquierda-detrás.

Laban elige como contenedor del cuerpo humano una esfera imaginaria en el centro del cual se encontraría el ejecutante. Los puntos de intersección de las direcciones forman las cúspides del cuerpo que posee algo de la esfera y del cubo al mismo tiempo, y que se llama icosaedro (el poliedro regular más cercano a la esfera).

En el interior del icosaedro el hombre puede moverse, ejecutar gestos (movimientos en el espacio que no desplazan peso) y pasos (movimientos que desplazan el centro de gravedad) siguiendo tres direcciones: de delante a detrás, de abajo arriba (imaginando unos pasos que no sean los ejecutados con los pies) y de derecha a izquierda.

Estas doce direcciones determinan tres planos:

Horizontal: derecha-delante, derecha-detrás, izquierda-delante, izquierda-detrás.

Vertical: arriba-derecha, arriba-izquierda, abajo-derecha, abajo-izquierda.

Transversal: arriba-delante, arriba-detrás, abajo-delante, abajo-detrás.

Las diagonales del icosaedro corresponden a la estructura anatómica de cuerpo humano y a su simetría. De este modo el icosaedro permite al sujeto situar el punto a partir del cual se desplaza, o hacia el cual se desplaza, y, así, definir con exactitud el movimiento en el espacio.

Las dos categorías de formas del movimiento.

Laban caracteriza los movimientos según la acción de recoger o de dispersar.

Recoger. Es la ejecución de movimientos centrípetos que parten de las extremidades de los miembros (brazos-piernas) y confluyen hacia el centro del cuerpo en un movimiento de repliegue sobre sí mismo.

Dispersar. Es la ejecución de movimientos centrífugos que parten del centro del cuerpo y fluyen hacia las extremidades de los miembros (brazos-piernas) hacia el exterior (espacio alrededor). Un movimiento de danza es el paso de una posición a otra, no es una sucesión de posiciones.

La figura del ocho.

Para Laban la forma del movimiento continuo adopta la forma de ocho, figura que encontramos en la danza de todas las razas. Partiendo de este principio, establece una serie de impulsos procedentes del centro del cuerpo que se describen de dos en dos en cada dirección (vertical, horizontal, lateral).

Esos impulsos pueden ser directos o contrarios, si son ejecutados en sentido inverso. Cada impulso posee sus propias características, con la amplitud (espacio), la rapidez o la lentitud (tiempo), la ligereza o la fuerza (energía).

II. EL TIEMPO.

Con el fin de imprimir al movimiento desarrollado en el espacio una gama de expresión, Laban dota al movimiento de duración, velocidad y ritmo. La combinación de estos tres factores contribuye a la riqueza de la expresión.

III. LA ENERGÍA

Laban considera también la energía (fuerza o peso) como un elemento esencial para la expresión del gesto. La toma de conciencia del peso permite al ejecutante vencer la fuerza de la gravedad y variar así la calidad del dinamismo del movimiento.

Las variaciones del movimiento respecto a los tres factores primordiales: espacio, tiempo, energía, confieren a los movimientos su variedad de expresión.

IV. LAS COMBINACIONES DE LOS ELEMENTOS DEL MOVIMIENTO Y LAS ACCIONES DE BASE: LAS CALIDADES DEL MOVIMIENTO.

En cuanto a su análisis del movimiento, Laban establece ocho acciones de

base relacionadas con las acciones de: apretar, rozar, golpear, flotar, torcer-doblar, golpear, azotar, deslizar, y sus variantes.

Cada una de estas acciones contiene tres de los seis elementos del movimiento, que son:

Para el espacio: movimiento directo y flexible.
Para el tiempo: movimiento repentino y prolongado.
Para la energía: movimiento fuerte o ligero.

La combinación de los tres elementos tomados, uno del espacio, el otro del tiempo, y el tercero de la energía, determina su acción. Por ejemplo, la combinación de un movimiento directo, prolongado y fuerte engendra la acción de apretar. La de rozar es el resultado de un movimiento flexible, repentino y ligero.

La aplicación de todos estos principios al conjunto de todos los movimientos procedentes de cualquiera que sea la parte del cuerpo y ejecutados en cualquiera que sea la posición (de pié, sentado, acostado, de rodillas, etc.) le permite al ejecutante realizar con precisión un movimiento mediante un ahorro de energía.

Ritmo.

Se tratará de valorar la relación existente entre los conceptos de ritmo interno y ritmo externo. Denominamos **ritmo interno**, como ritmo propio de la persona que actúa, en el que la dimensión temporal del movimiento surge del interior y que proviene del estado tónico, anímico y emocional del individuo y un **ritmo externo** proveniente del soporte principalmente musical, si bien consideramos que existe una interacción entre ambos. Las distintas actividades participan de estos ritmos de diferente manera, es decir, que existen distintas formas de relacionarse.

Atendiendo a esto, podemos hablar de tres niveles de relación:

1. ↑ Ritmo Interno → Ritmo Externo ↓
2. Ritmo Interno ↔ Ritmo Externo
3. ↓ Ritmo Interno ← Ritmo Externo ↑

1. **La música, el "ritmo externo, se supedita y está en función de los objetivos a nivel corporal**. Por ejemplo, el "Aerobic" utiliza la música de un ritmo determinado para lograr su objetivo que es desarrollar la resistencia aeróbica. El factor interpretativo de la música, aunque importante, queda en un segundo lugar.

2. Existe **una dependencia mutua, en el que existe un equilibrio entre los dos tipos de ritmo.** Ej.: La Danza contemporánea.

3. Se incluyen las técnicas que parten de una **interpretación de la música** (o ritmo externo) **cuya desaparición hace que pierdan sentido.** Se incluyen aquí las danzas clásica,

folklórica, etc. … (se cuentan los **tiempos de los compases**).

El cuerpo en expresión, se estudia como mínimo, desde tres enfoques:

- **Anatómico:** A partir de un desglose anatómico, cada parte tiene una funcionalidad y a su vez unas posibilidades expresivas y unos mensajes específicos. Es fundamental conocer nuestro propio cuerpo para poder desarrollar con él actividades expresivas o de otro tipo y por otro gracias a tareas de expresión y comunicación podemos colaborar en el objetivo de conocimiento y control del propio cuerpo.

- **Actitud postural:** Estudio del mensaje emitido por una persona a partir de una postura adoptada espontáneamente (estudiada por la Kinésica).

- **Iconografía** (estatuas): Estudio de las posibilidades de "dibujar" el espacio con la postura adoptada voluntariamente. Este apartado está íntimamente relacionado con la función estética del movimiento.

El movimiento puede abordarse técnicamente desde distintos puntos de vista:

- RUDOLF LABAN. El modo en que se mueve el cuerpo en el espacio depende de la combinación de los cuatro elementos básicos de las dinámicas:

PESO-TIEMPO-ESPACIO.

El contenido expresivo o formal de cada acción que realizamos varia en significado e intención de acuerdo a la combinación de estas dinámicas.
El cuerpo está constantemente lidiando con su peso a favor de la gravedad, que descarga a tierra o lo retiene.
El peso es la intención, el impacto. Suavidad / Fuerza.
El tiempo, en forma de ritmo ,está presente en todas nuestras acciones.
El tiempo es el organizador de de nuestro cuerpo y de su danza diaria y constante .El tiempo es la decisión ,la urgencia / la suspensión.
El control del flujo de energía resulta en la progresión de los de los movimientos que realizamos .el flujo determina como sigo haciendo cierta acción. Es control / dejar hacer.
La forma en que dibuja el cuerpo determina la intención con lo cual tomamos contacto con el espacio que rodea al cuerpo, espacio es la intención en el hacer, focaliza o generaliza.

- **Calidades del movimiento**. A partir de las distintas cualidades que posee el movimiento y de la relación entre ellas, podemos descubrir distintas calidades de éste.

Se trata de un *descubrimiento personal* de los factores básicos del movimiento, principalmente del control tónico y en consecuencia del control del equilibrio, coordinación motriz, ... y en especial de la respiración.

El **tono muscular** constituye la base del trabajo de la calidad del movimiento:

1. Como elemento fundamental para el reconocimiento del **valor estético del movimiento** (función estética), pues permite la búsqueda de la plástica o dibujo que el cuerpo describe en el espacio y en el tiempo.
2. Como muestra de **situaciones y estados emocionales de la persona**, a través de la relación

entre tensión-relajación-distensión que evidencia un tono muscular determinado (funciones expresiva y comunicativa). El concepto de tono muscular como continente de emociones. Este concepto no se limita a las emociones que puedan sentirse en un momento concreto y que se traducen en un tono determinado sino que abarca la historia afectiva de la persona.

3. Existen unos **factores básicos que condicionan las calidades del movimiento**. Estos son **espacio, tiempo e intensidad** (gravedad, espacio, tiempo, fluir, según Schinka). Para Rudolf Von Laban, la combinación de estos factores deriva en ocho acciones básicas: presionar, golpear, retorcer, hendir, deslizar, teclear, flotar y sacudir, acciones que son sobre las que se sustenta cualquier actividad humana. Veamos esos factores.

Espacio.

- niveles de trabajo: superior, medio y bajo,
- direcciones: arriba-abajo; derecha-izquierda; delante-detrás,
- amplitudes: amplio-reducido.

Tiempo.

- En cuanto a la velocidad: movimientos rápidos- lentos
- En cuanto a la predominancia de un ritmo externo o del nuestro propio.
- Súbito o sostenido.
- Continuidad: continuo o a intervalos. Ej. A partir de una postura, contraer distintas partes del cuerpo en función de los "golpes" de una música (movimiento-pausa-movimiento-pausa).

Intensidad. A este factor fundamentalmente debe el movimiento, su carga expresiva. Decimos que un movimiento está más o menos cargado de energía cuando queremos reflejar su intensidad. La sensación de ver cómo fluye un movimiento por ejemplo desde el hombro hasta la mano, es debido a un control de la intensidad a su vez debido al control tónico. Esta energía y este fluido en el movimiento serán elementos a vivenciar y desarrollar. Algunas variables de movimientos:

- energía: débil / fuerte; suave/brusco.
- grado de intensidad: constante / progresivamente decelerado o acelerado.
- fluidez: fluidos/conducidos. Ej.: Desplazarse y a la señal, dejarse caer como "derretidos por el sol".

➡ **La experimentación** de todos los elementos y otros más y las posibles combinaciones entre espacio – tiempo - intensidad, constituye el eje de trabajo de las calidades de movimiento, es decir, de las tareas de las sesiones conciencia corporal.

[Las tareas serán más o menos conceptuales y simbólicas en función de la edad de los alumnos: por ejemplo para adultos podremos plantear que experimenten el movimiento fluido, mientras que a los niños diríamos "somos de chocolate y el sol nos derrite poco a poco".]

Significados del movimiento. Posibilidades que nos ofrece el movimiento como emisor de mensajes. Existen distintas formas de abordar esta significación.

- el gesto o movimiento con significado concreto reconocido por un grupo social. En este apartado se pueden hacer prácticas sobre el significado de los gestos, construcción de mensajes con gestos "emblemas", representación de escenas, análisis de conversaciones o discursos de personajes conocidos, estudio-observación de distancias interpersonales relacionarlas con el tipo de relación activa, el grupo social, edades etc., ...

-El valor expresivo de determinadas partes del cuerpo. Ej.: zona expresiva en la cara, zona de autoridad en el pecho-hombros, ... (ver apuntes sobre zonas corporales)

- el valor representativo-comunicativo, es decir todo aquel movimiento encaminado a

simular una situación o a representar una idea, concepto, ... Aquí podrían incluirse algunas técnicas sencillas de mimo para simular objetos no existentes. Ej.: la construcción de la caja de cristal o la escalera típica de las pantomimas.

- Sentimiento: impresión y movimiento que causan en el alma las cosas espirituales.
- Sentido: cada una de las aptitudes que tiene el alma, de percibir, por medio de determinados órganos corporales las impresiones de los objetos externos.
- Sensación: impresión que las cosas producen en el alma por medio de los sentidos.
Emoción: estado de ánimo caracterizado por una conmoción orgánica consiguiente a impresiones de
- los sentidos, ideas o recuerdos, la cual produce fenómenos viscerales que percibe el sujeto emocionado, y con frecuencia se traduce en gestos, actitudes u otras formas de expresión". Para Ekman y Friessen las emociones básicas son: alegría, tristeza, miedo, asco, ira y sorpresa. siendo todas las demás derivadas de éstas.
En resumen podríamos decir que los sentidos provocan en nosotros sensaciones que desembocan en sentimientos que la persona traduce gestual y actitudinalmente en emociones. Aspectos a desarrollar serían:
a. Los sentidos.
b. El sentimiento y la sensación como factores de las emociones básicas.
c. Emociones básicas y mixtas. Mitigación y simulación de emociones.
d. El sentimiento, la sensación y la emoción, como ejes conductores de todas las tareas del área expresiva y que se imbrica con todo el resto de posibilidades de trabajo reseñadas anteriormente sobre el cuerpo, el movimiento y el propio sentimiento.